



Ay Mija, Si Explotamos...:Enojo

Moderando las Exageraciones

<http://www.soyunica.gov/adults/granwisdom/anger.aspx>

Me imagino que de tanta frustración, más de alguna vez habrás sentido unas enormes ganas de gritar. Como también otras veces, de tanta ira, se te revuelven los nervios adentro, como que un volcán está pronto a explotar. Todas hemos sentido esas emociones; son normales, no te alarmes.

Recuerdo el día del casamiento de mi hermano Fernando. Yo tenía apenas 16 años y estaba feliz porque iba a ponerme un vestido precioso de color celeste que mi mamá había diseñado. Un mes antes encargamos que tiñeran mis zapatos del mismo color; yo iba a ser toda una novedad en la fiesta y estaba segura que todos me admirarían. Bueno, el zapatero mandó a decir unos días antes que no los podía tener listos para ese sábado. Mi primo, Nibaldo, recibió el recado pero se olvidó decírmelo. Cuando supe la noticia casi me morí de ira, desesperación y lloré por horas.

Por supuesto que el no tener esos zapatos no fue el fin del mundo. Menos mal que, mi mamá solucionó el problema con unos zapatos viejos que ella misma pintó. Sin embargo, para mí el enojo fue muy grande. Mi primo y mi hermano consideraron que yo era una exagerada.

Como ves, la ira es una emoción muy fuerte, especialmente cuando no se cumple algo que deseábamos de todo corazón. Lo importante es que te des cuenta cuando tu reacción es exagerada y que trates de considerar a los demás y las circunstancias en que se encuentran.

Perdonándote a ti Misma

Si no lo haces a tiempo, tu molestia aumentará y te dominará, lo cual te traerá malos resultados; no serás capaz de controlar tu comportamiento ni las palabras que usas. Lo peor es que te haces daño a ti misma y a los seres que más amas.

Para aprender a controlar el enojo se necesita habilidad, firmeza y práctica. Cuando te enojas piensa que tienes derecho a sentirte de esa manera pero, al mismo tiempo, trata de encontrar la verdadera razón por la cual estás enojada.

Busca la “médula del problema” y podrás lidiar mejor con tu dolor y enojo. Por ejemplo, si estás frustrada con las veinte personas al frente de ti en el mercado, piensa ... que quizás el problema fue algo que pasó en casa esa mañana.

Tampoco trates de suprimir la ira o pretender que no estás enojada, eso es peor. Ya te expliqué que es peligroso negar los sentimientos, porque si lo haces vas a llegar a “explotar”, perjudicándote a tí misma y también a otros.

Es necesario que conozcas tus opciones. No hay fórmulas mágicas para “controlar” el enojo. Yo también caí en el círculo vicioso de reaccionar precipitadamente cuando estaba enojada. Por supuesto que me he arrepentido de esas acciones.

La mejor manera de no repetir nuestros errores es dejar de castigarse y martirizarse con las palabras “Yo debería haber...” o “Si me hubiera...”. El aspecto más importante del arrepentimiento es perdonarse a si misma, y en el futuro resolver la situación en forma distinta.



Manteniendo la Calma

Cuando quieras señalar que estás enojada no utilices palabras ofensivas porque lo único que conseguirás es quedar mal. Debes indicar con calma lo que realmente deseas. Sin grandes pretensiones te voy a decir lo que a mí me ha beneficiado.

Haciéndome estas simples preguntas he logrado reconocer mis sentimientos. Trata de contestarlas y examina qué te molesta.

¿Qué cosas te ponen furiosa?:

- ¿De ti misma?
- ¿De tus hijos?
- ¿De tu compañero?
- ¿De tu familia?
- ¿Del trabajo?

Una vez que tengas claro el motivo por el cual estás molesta, vuelve a conversar con la persona o personas que te enojaron y trata de resolver la situación. Estando calmada podrás expresar mejor tus sentimientos y la causa de tu disgusto de manera firme pero cálida, sin reproches ni agresiones.

Recuerda que como muchas otras cosas en la vida, la manera de expresarnos y el control de los sentimientos deben practicarse, y esto requiere tiempo y paciencia. Cuando lo logres verás que mejorarán las relaciones con tu familia y amistades. Con afecto se cambian las cosas, no con enojo.